



## Tex mex bonenschotel

met tortilla chips

Er staat vandaag een supersnel en lekker gerecht op het menu. Met een hoofdrol voor een mix van bonen, gecombineerd met prei, tomaat, wortel en tortilla chips. De biologische bonenmix bestaat uit rode kidneybonen, kikkererwten, sojabonen, linzen, zwarte bonen en witte bonen. Dit gerecht is een topper voor drukke dagen!

25 min | 648 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                        |    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Aardappels, vastkokend | g  | 125 | 250 | 500 | 500 |
| Wortel                 | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Rode ui                | st | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Prei                   | st | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Trostomaten            | g  | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Bonenmix               | g  | 200 | 400 | 400 | 800 |
| Mexicaanse kruiden     | tl | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Tomatensap met zeezout | ml | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Tortilla chips         | g  | 40  | 75  | 100 | 150 |
| zelf toevoegen:        |    |     |     |     |     |
| Olie                   | el | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Zout en (chili)peper   |    |     |     |     |     |

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht  
online met  
#ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook. Was of schil de aardappel en wortel en snijd in kleine stukken. Kook in 15-20 minuten beetgaar en giet daarna het water af.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg dan de tomaten en prei toe, proef en breng op smaak met Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper. Voeg het tomatensap toe, zodat je een saus krijgt en laat zachtjes 5-10 minuten stoven.
4. Schep tenslotte de bonenmix, wortel en aardappel erdoor en bak nog even mee.
5. Serveer de bonenschotel in een mooie schaal en verkruimel de tortilla chips erover of eet het er los bij.

*Tip: Je kunt de bonenschotel ook in de oven bereiden met de tortilla chips erbij: 15 minuten op 200 °C.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

